

## “Настройте” настроение

У каждого из нас бывают скверные минуты. Мы бываем подавлены, расстроены, раздражены. Но ни в коем случае нельзя срывать свое дурное настроение на других, тем более что человеку, у которого плохое настроение, все кажется мрачным и искаженным. И человек становится придирчивым, несправедливым. Психологи отмечают, что заразиться плохим настроением легко. Уныние передается окружающим, которые находятся в непосредственном контакте с унылым человеком.

Люди, которые склонны к пессимистическим оценкам происходящего, встречаются реже, чем те, у которых жизнерадостность стоит на первом месте. Это — особенности характера. И каждому необходимо об этом помнить.

Пессимист постоянно тревожится по каждому пустяковому поводу, вспоминает прошедшие обиды, ворчит. Побороть это можно, только разобравшись в причинах своего настроения.

### *Совет № 1*

Постарайтесь отграничивать существенное от несущественного, не застревайте на досадных мелочах, ищите хорошее.

### *Совет № 2*

Постарайтесь научиться радоваться малым успехам, переключаться с плохого на хорошее.

Освобождение, даже краткое, от отрицательной эмоции заряжает наш организм новой энергией и дает возможность успешно противостоять плохому.

### *Совет № 3*

Найдите маленький якорь спасения. У кого-то это спорт, у кого-то — стихи, у кого-то — прическа и т. д. Настроение влияет на внешность, а внешность — на настроение.

### *Совет № 4*

Когда у вас плохое настроение, попробуйте улыбнуться. Расправьте плечи, пусть даже через силу, и вы почувствуете, как плохое настроение отступает.

### *Совет № 5*

Постарайтесь выспаться — это дает возможность освободиться от отрицательных эмоций.

### *Совет № 6*

Воспитывайте в себе положительный настрой. Относитесь к проблемам философски — это поможет вам избежать заболеваний, связанных с нервами.